

# Mountainbike Fahrtechnikseminare



*Das Team Power Flower gibt es seit 10 Jahren. Die Fahrer/innen sind national und international erfolgreich in den Disziplinen Downhill, Freeride, 4-Cross und Trial. Wir möchten gerne unser Können und unsere Erfahrung an euch weitergeben, deshalb bieten Fahrtechnikseminare in verschiedenen Könnensstufen an: Basic; Next Step, Freeride*

*Alle Kurse werden auch als Ladies only Kurse angeboten. Das besondere bei uns, hier wird die Fahrtechnik von Frau zu Frau vermittelt.*

*Ziel der Kurse: Biken mit mehr Fahrspaß, mehr Kontrolle und Erweiterung des individuellen Fahrkönnens.*



**Unser Partner in  
Sachen Ausdauertraining**

[leistungsdagnostik.de](http://leistungsdagnostik.de)



diagnostik | beratung | training  
im Sport des dritten Jahrtausends

## Trainerinnen:



Anja Jerenko  
2x Deutsche Meisterin  
4-Cross



Sonja Granzow  
Deutsche Meisterin  
4-Cross & Downhill



Ann-Christin Bettenhausen  
3x Vize-Weltmeisterin  
Trial

*Wir unterrichten grundsätzlich mit zwei sehr erfahrenen Trainerinnen, das heißt wir können sehr individuell auf das Fahrkönnen der Teilnehmerinnen eingehen, sodass sich niemand über- oder unterfordert fühlt.*

*Teilnehmerzahl/Kurs: 8-12*

*Die Kurse finden an verschiedenen Orten statt, z.B.: Düsseldorf, Erkrath, Winterberg, Willingen, im Harz, Zeven/Bremen uvm.*

*Für Bikeshops, Firmen und Vereine können bei entsprechender Teilnehmerzahl auch Kurse vor Ort organisiert werden.*

*Aktuelle Termine, Orte und Preise erhalten ihr auf Anfrage.*

*Team Power Flower*

*Sonja Granzow*

*Mobil: 0173-7355585*

*sonja@power-flower.de*

*[www.power-flower.de](http://www.power-flower.de)*

